

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я
Кафедра теорії фізичного виховання та рекреації

СИЛАБУС
Вибіркового освітнього компонента

ВАРІАТИВНІ МОДУЛІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У НУШ

підготовки магістрів

Луцьк – 2025

Силабус вибіркової дисципліни «Варіативні модулі з фізичної культури у НУШ»
підготовки магістрів.


Розробник:

Гнітецька Т.В. - кандидат наук з фіз. виховання і спорту, доцент кафедри теорії
фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету
імені Лесі Українки.

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:  Козіброцький С.П.

**Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри теорії
фізичного виховання та рекреації**
протокол № 1 від 29 серпня 2025 р.

Завідувач кафедри:  (Белікова Н.О.)

1. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ (ОК)

Програма вибіркової дисципліни складена відповідно до навчального плану підготовки магістрів А4 Середня освіта, за освітньою програмою Середня освіта Фізична культура. Опис ОК представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	А Освіта	нормативна
Кількість годин /кількість кредитів: 120 год/ 4 кредитів	А 4 Середня освіта	Рік навчання: 1
	Освітньо-професійна програма	Семестр: 1
	Середня освіта. Фізична культура	Лекції: 10 год.
	Освітній рівень	Практичні (семінари): 14 год.
ІНДЗ: є	Магістр	Консультації: 8 год.
		Самостійна робота: 88 год.
		Форми контролю: залік

II. Інформація про викладача

ПП: Гнітецька Тетяна Володимирівна,

Науковий ступінь: кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

Вчене звання: доцент

Контактна інформація: моб.тел. 067 7824050

E-mail: Gnitetska.Tetyana@vnu.edu.ua; tgnitecka5@gmail.com

Освітні платформи: <https://teams.microsoft.com/v2/>

Дні заняття: згідно розкладу

III. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ

1. Анотація курсу. ВОК «Варіативні модулі з фізичної культури у НУШ» включає вивчення змісту реформи фізичної культури у Новій українській школі, характеристику (історичний огляд, зміст та опис правил) наступних варіативних модулів з фізичної культури для учнів 5 – 9 класів НУШ: *аеробіка, акробатичний рок-н-рол, активні парки, алтимат фризбі, американський футбол, бадмінтон, баскетбол 3х3, бейсбол, бойовий хортинг, біатлон, військово-спортивні ігри, воркаут «workout», вправи з гирями, вудбол, городки, дартс, дитячий (настільний) більярд, доджбол, здоровий спосіб життя,*

корфбол, кросфіт, лакрос, дитяча легка атлетика, падбол, падел, панна, пікбол, бейсбол (гилка), профільна (професійно-прикладна) фізична культура, регбі-5, рінго, рятувальне багатоборство (школа безпеки), скандинавська ходьба, сквош, слалом (роликові ковзани), скелелазіння, боулдерінг і альпінізм, софтбол, «Спорт заради розвитку», спортивно-настільні ігри/ снігри, спортивне орієнтування, ушу, фістбол, фітнес-йога, флорбол хортинг, хортинг-фехтування, Цікава фізкультура, чирлідінг, шорт-гольф, cool games тощо.

Силабус вибіркового освітнього компонента «Варіативні модулі з фізичної культури у НУШ» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти магістерського рівня спеціальності, А4 Середня освіта, за освітньою програмою Середня освіта Фізична культура.

2. Метою викладання ВОК «Варіативні модулі з фізичної культури у НУШ» є формування у здобувачів освіти знань про інноваційні навчальні модулі з фізичної культури у НУШ та підготовки до їх застосовувати у практичній діяльності з фізичного виховання задля збереження та зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку його учасників.

Завдання: 1. Поглибити і розширити знання про зміст реформи фізичної культури у Новій українській школі. 2. Сформувати знання про зміст та інноваційні особливості варіативних навчальних модулів з фізичної культури для учнів 5 – 9 класів НУШ, згідно з модельною навчальною програмою, затвердженою МОН від 22.08.2024 року № 1185.

3. Soft skills. Вивчення ВОК «Варіативні модулі з фізичної культури у НУШ» сприятиме розвитку низки важливих soft skills, як-от: *креативність* (розширення нових підходів та ідей допоможе зробити навчання більш цікавим і захоплюючим для учнів), *організаційні навички* (удосконалить можливість планування уроків, організацію діяльності учнів на уроці тощо), *критичне мислення* (удосконалить вміння аналізувати освітні потреби, матеріально-технічне забезпечення та приймати обґрунтовані рішення), *адаптивність* (удосконалить вміння швидко пристосовуватися до змін та нових умов, що виникатимуть у практичній професійній діяльності), *лідерство* (широкий діапазон знань про варіативні модулі удосконалить можливість проявити лідерські якості під час організації та проведення уроків та фізкультурних заходів, надихати та мотивувати учнів до активної рухової діяльності), *емоційний інтелект* (володіння інформацією про особливості різних варіативних модулів удосконалить вміння розпізнавати бажання і потреби учнів, розвивати емпатію та вміння управляти своїми емоціями). Таким чином, отримані навички і знання дозволять розширити загальну і професійну компетентність здобувачів освіти й удосконалить їхню готовність до роботи.

4. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ ВИБІРКОВОГО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ

Інформаційний обсяг ВОК викладено в табл. 2

Таблиця 2

Інформаційний обсяг ВОК денної форми навчання						
<i>Назва змістових модулів і тем</i>	сьо -го	лекц ії	прак т.	сам. роб.	конс ул.	форма контр ольо/ бали
1	2	3	4	5	6	7
Змістовний модуль 1. Вступ до курсу						
Тема 1. Вступ до курсу. Поняття про навчальні інваріантні та варіативні модулі з фізичної культури у ракурсі реформи фізичної культури у Новій українській школі (НУШ)	6	2	-	4	-	Пр./ К, 4 бали
Разом за змістовим модулем 1	6	2	-	4	-	4 б.
Змістовний модуль 2. Варіативні модулі з фізичної культури спільні для учнів 5-9 класів НУШ						
Тема 2. Характеристика варіативних модулів з фізичної культури, спільних для учнів 5-9 класів НУШ: Аеробіка. Активні парки. 4. Алтимат фризбі. Американський футбол. Бадмінтон Баскетбол 3х3. Баскетбол. Бойовий хортинг. Велоспорт. Військово-спортивні ігри. Волейбол. Воркаут «Workout». Гандбол. Гімнастика. Дартс. Дзюдо. Дитячий (настільний) більярд. Доджбол (вибивний). Корфбол. Кросфіт. Лакрос. Настільний теніс. Падел. Панна. Петанк. Піклбол. Плавання. Пляжний бадмінтон. Пляжний бейсбол (гилка). Пляжний волейбол. Регбі-5. Рінго. Рукопашний бій. Рятувальне багатоборство (Школа безпеки). Самбо. Скандинавська ходьба. Сквош. Слалом (роликові ковзани). Софтбол. Сумо. Спортивне орієнтування. Теніс. Туризм. Ушу. Фістбол. Флорбол. Футбол. Футзал. Хокей на траві. Хортинг. Хортинг-фехтування. «Хортинг. Розділ - фехтування». Чирлідінг. Шахи. Шашки. Cool Games.	50	4	8	34	2	Пр./ К, О/Т, РМ Г, ДС 40 балів
Разом за змістовим модулем 2	48	4	8	34	2	40 б.
Змістовний модуль 3. Варіативні модулі з фізичної культури окремо для учнів 5-6 класів, 7-9 класів та 9 класів НУШ						
Тема 3. Характеристика варіативних модулів з фізичної культури лише для		2	2			Пр./ К,

<i>учнів 5-9 класів НУШ: бейсбол, вудбол, городки, дитяча легка атлетика, лижна підготовка, рухливі ігри, фітнес-йога, фехтування, цікава фізкультура, шорт-гольф.</i>						О/Т, РМ Г, ДС
Тема 4. Характеристика варіативних модулів з фізичної культури лише для учнів 7-9 класів НУШ: акробатичний рок-н-рол, біатлон, Здоровий спосіб життя, падбол, скелелазіння, боулдерінг і альпінізм, «Спорт заради розвитку», спортивно-настільні ігри/ снігри.		2	4	30	2	32 бали
Тема 5. Характеристика варіативних модулів з фізичної культури лише для учнів 9 класів НУШ: профільна (професійно-прикладна) фізична культура, вправи з гирями.						
Разом за змістовим модулем 3	42	4	6	30	2	32 б.
ІНДЗ	24			20	4	ІНДЗ/ ІРС 24 б.
Всього годин/балів	120	10	14	88	8	100 балів

Форма контролю*: Пр/К - присутність, конспекти, О – усне опитування, Т – тести, ДС – дискусія, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача освіти, РМГ – робота в малих групах,

5. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Самостійна робота спрямована на організацію навчальної діяльності здобувача освіти у вільний від аудиторних занять час й передбачає поглиблене і розширене засвоєння матеріалу дисципліни. Зміст самостійної роботи - опрацювання літературних джерел, інтернет-ресурсів тощо. Форма контролю – опитування, за бажанням - конспектування опрацьованої літератури. Контроль здійснюється на практичних (семінарських) заняттях. Оцінюється правильність відповіді.

5.1. ВИДИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ НАУКОВО-ДОСЛІДНИХ ЗАВДАНЬ (ІНДЗ) – модуль 2

Завдання виконуються на основі знань, умінь та навичок, одержаних під час лекційних, практичних, самостійних занять і стосуються тем навчальної дисципліни. Форма контролю – відео до 1 хв або фото-підтвердження про уміння оперувати здобувачем освіти одним з варіативних модулів з фізичної культури для учнів 5-9 класів НУШ, які розглядались у процесі засвоєння ВОК. Контроль здійснюється на практичних (семінарських) заняттях або заліку.

IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Політика викладача щодо студента

Навчальний процес з ВОК «Варіативні модулі з фізичної культури у НУШ» передбачає комплекс заходів, серед яких *обов'язковими* є присутність на лекційних, семінарських заняттях, виконання індивідуальної творчої роботи, робота за питаннями, винесеними на самостійне опрацювання, реєстрація (і робота) на курсі у дистанційній платформі Teams ВНУ (або інших за згодою сторін). У разі відсутності студента на практичних чи лекційних заняттях з поважної причини (зафіксованої на рівні деканату чи куратора) відпрацювання теми не є обов'язковим. У такому випадку студент опрацьовує навчальний матеріал самостійно. Перевірка знань з пропущених семінарських занять відбувається на консультаціях чи індивідуальних заняттях (згідно навчального графіку).

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях (питання самостійної роботи включаються в опитування або тестування відповідного заняття).

Політика щодо академічної доброчесності. Не допускається привласнення матеріалів, взятих з літературних /та інших/ джерел (використання без посилання на автора), фабрикування інформації тощо. Виявлення ознак академічної недоброчесності в роботах здобувача освіти є підставою для її незарахування, незалежно від масштабів плагіату чи обману. Водночас допускається користування робочим матеріалом (лекційних, семінарських занять) інших здобувачів освіти групи (курсу) з дозволу здобувача освіти-автора та викладача.

Політика щодо дедлайнів та перескладання

Здобувач освіти зобов'язаний дотримуватися термінів, визначених для виконання усіх видів робіт, передбачених ВОК. Запізнена здача творчої (чи іншої роботи) впливає на зниження балу оцінки за неї (відсоток зниження за терміни запізнення озвучуються викладачем по ходу освітнього процесу).

V. Підсумковий контроль

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом.

V.1. Розподіл балів оцінювання ВОК – табл. V.1

Таблиця V.1

Розподіл балів з поточного і підсумкового оцінювання з ВОК. ДЕННА ФОРМА

Поточний контроль				Загальна кількість балів
Модуль 1			Модуль 2	
ЗМІСТОВІ МОДУЛІ			ІНДЗ	
Т 1	Т 2	Т 3-5	Т 1-5	
4 балів	40 балів	32балів	24 балів	

V.2. Оцінювання поточного контролю (модуль 1)

Модуль 1 - (поточне опитування) – таблиця V.2

Таблиця V.2

Шкала оцінювання поточного опитування*

Предмет оцінювання	Бал
Присутність	4
Задовільні знання з даної теми	6
Добрі знання з даної теми	7
Відмінні знання з даної теми	8

*Примітки: 1. Опитування стосується питань поточної теми, у тому числі, й самостійної підготовки. 2. Перевірка знань з поточної теми може відбуватися у формі тестування.

Критеріями оцінки для усних відповідей є: повнота розкриття питання; логіка викладання, культура мови; емоційність та переконаність; використання основної та додаткової літератури; аналітичні міркування, уміння робити порівняння, висновки.

V.3. Оцінювання модуля 2

Модуль 2 передбачає виконання ІНДЗ. Форма контролю – творча робота, яка оцінюється від 0 до 24 балів. (Табл.V.3)

Таблиця V.3

Шкала оцінювання ІНДЗ

Шкала	Бали	Критерії оцінювання
Незадовільно	до 7	Творча робота не стосується тем, які розглядались у процесі засвоєння ВОК
Задовільно	8	Творча робота відповідає темі (темам), які розглядались у процесі засвоєння ВОК й представлена у формі фото.
Добре	16	Творча робота відповідає темі (темам), які розглядались у процесі засвоєння ВОК. Здобувач освіти на достатньому рівні володіє технікою або методикою навчання варіативного модуля (модулів) для учнів 5-9 класів НУШ. Відео-матеріал немає авторського супроводу тощо)
Відмінно	24	Творча робота відповідає темі (темам), які розглядались у процесі засвоєння ВОК. Здобувач освіти на високому рівні володіє технікою або методикою навчання варіативного модуля (модулів) для учнів 5-9 класів НУШ. Відео-матеріал має авторський супровід, оригінальне подання матеріалу, відповідну тривалості тощо)

V.4. ОЦІНЮВАННЯ ЗАЛІКУ. Підсумковою формою контролю з ВОК є ЗАЛІК.

Залік передбачає усне опитування згідно питань, винесених на залік. Відповідь на питання оцінюється у 20 балів. Максимальна кількість питань – п'ять. Студент може отримати залік за рахунок поточної роботи, якщо він набрав у ній не менше 60 балів

За згодою сторін залік може проводитися у формі комп'ютерного тестування на платформі ТІМС або Moodle (або інших, затверджених ВНУ навчальних платформах).

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у *неформальній* та *інформальній* освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки ([1 Визнання резул татів ВНУ ім. Л.У. 2 ред.pdf \(vnu.edu.ua\)](#)), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

У випадку, коли здобувач освіти набирає менше 60 балів за поточну роботу або залік, він повторно (не більше 2-х разів) здає його у визначений для цього термін.

Загальна оцінка успішності студента у з ОК визначається за табл. V.4.

Таблиця V.4

Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітніх компонентів, де формою контролю є залік

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
0–59	Незараховано (необхідне перескладання)

Залікові питання

1. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Аеробіка» для учнів 5-9 класів НУШ.
2. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Активні Парки» для учнів 5-9 класів НУШ.
3. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Рухливі ігри» для учнів 5-9 класів НУШ.
4. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Американський футбол» для учнів 5-9 класів НУШ.
5. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Алтимат фризбі» для учнів 5-9 класів НУШ.
6. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Бадмінтон» для учнів 5-9 класів НУШ.
7. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Баскетбол 3x3» для учнів 5-9 класів НУШ.
8. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Баскетбол» для учнів 5-9 класів НУШ.
9. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Бейсбол» для учнів 5-9 класів НУШ.

10. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Бойовий Хортинг» для учнів 5-9 класів НУШ.
11. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Велоспорт» для учнів 5-9 класів НУШ.
12. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Військово-спортивні ігри» для учнів 5-9 класів НУШ.
13. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Вудбол» для учнів 5-9 класів НУШ.
14. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Воркаут «Workout» для учнів 5-9 класів НУШ.
15. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури ««Спорт заради розвитку» для учнів 5-9 класів НУШ.
16. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Гімнастика» для учнів 5-9 класів НУШ.
17. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Городки» для учнів 5-9 класів НУШ.
18. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Дартс» для учнів 5-9 класів НУШ.
19. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Дзюдо» для учнів 5-9 класів НУШ.
20. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Дитячий (Настільний) теніс» для учнів 5-9 класів НУШ.
21. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Більярд» для учнів 5-9 класів НУШ.
22. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Доджбол (Вибивний)» для учнів 5-9 класів НУШ.
23. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Корфбол» для учнів 5-9 класів НУШ.
24. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Кросфіт» для учнів 5-9 класів НУШ.
25. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Дитяча легка атлетика» для учнів 5-9 класів НУШ.
26. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Лижна підготовка» для учнів 5-9 класів НУШ.
27. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Лакрос» для учнів 5-9 класів НУШ.
28. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Настільний теніс» для учнів 5-9 класів НУШ.
29. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Падел» для учнів 5-9 класів НУШ.
30. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Панна» для учнів 5-9 класів НУШ.
31. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Петанк» для учнів 5-9 класів НУШ.
32. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Піклбол» для учнів 5-9 класів НУШ.
33. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Плавання» для учнів 5-9 класів НУШ.

34. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Пляжний бадмінтон» для учнів 5-9 класів НУШ.
35. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Пляжний Бейсбол (Гилка)» для учнів 5-9 класів НУШ.
36. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Пляжний волейбол» для учнів 5-9 класів НУШ.
37. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Регбі-5» для учнів 5-9 класів НУШ.
38. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Рінго» для учнів 5-9 класів НУШ.
39. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Рукопашний бій» для учнів 5-9 класів НУШ.
40. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Рятувальне багатоборство (Школа Безпеки) » для учнів 5-9 класів НУШ.
41. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Самбо» для учнів 5-9 класів НУШ.
42. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Скандинавська ходьба» для учнів 5-9 класів НУШ.
43. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Сквош» для учнів 5-9 класів НУШ.
44. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Слалом (Роликові Ковзани)» для учнів 5-9 класів НУШ.
45. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Софтбол» для учнів 5-9 класів НУШ.
46. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Сумо» для учнів 5-9 класів НУШ.
47. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Спортивне орієнтування» для учнів 5-9 класів НУШ.
48. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Теніс» для учнів 5-9 класів НУШ.
49. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Туризм» для учнів 5-9 класів НУШ.
50. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Ушу» для учнів 5-9 класів НУШ.
51. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Фістбол» для учнів 5-9 класів НУШ.
52. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Флорбол» для учнів 5-9 класів НУШ.
53. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Футзал» для учнів 5-9 класів НУШ.
54. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Хокей на траві» для учнів 5-9 класів НУШ.
55. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Акробатичний рок-н-рол» для учнів 5-9 класів НУШ.
56. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Фітнес-Йога» для учнів 5-9 класів НУШ.
57. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Хортинг» для учнів 5-9 класів НУШ.

58. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Хортинг-Фехтування» для учнів 5-9 класів НУШ.
59. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Чирлідінг» для учнів 5-9 класів НУШ.
60. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Шахи та шашки» для учнів 5-9 класів НУШ.
61. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Цікава Фізкультура» для учнів 5-9 класів НУШ.
62. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Шорт-Гольф» для учнів 5-9 класів НУШ.
63. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Біатлон» для учнів 5-9 класів НУШ.
64. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Здоровий спосіб життя» для учнів 5-9 класів НУШ.
65. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Падбол» для учнів 5-9 класів НУШ.
66. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Скелелазіння боулдерінг і альпінізм» для учнів 5-9 класів НУШ.
67. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Спортивно-Настільні Ігри/ Снігри» для учнів 5-9 класів НУШ.
68. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Профільна (Професійно-Прикладна) фізична культура» для учнів 5-9 класів НУШ.
69. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Вправи з гирями» для учнів 5-9 класів НУШ.
70. Дати характеристику варіативного модуля з фізичної культури «Cool Games» для учнів 5-9 класів НУШ.

VI. Література

1. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. та ін). Реком. МОН. 22.08. 2024 року. Н-з № № 1185. 712 с. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni_prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf
2. Гнітецька Т., Ковальчук Н. **Варіативні модулі з фізичної культури «Нової української школи»**: довідник. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М., 2023. 71 с. (влас.вн. - 1,6 др.арк.).
3. **Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів**: навч.-метод. посіб. / Н. Белікова, Л. Ващук, Т. Гнітецька та ін. / за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 348 с.
4. Алтимат фризбі. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/...>
5. Алтимат фризбі. Правила гри. URL: <https://vseosvita.ua/library/altymat-fryzbi-pravyla-hry-563246.html>
6. Асана. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%>
7. Асани. URL: <https://ua.depositphotos.com/stock-photos/%D0%B0%D1...>

8. Всесвітній навчальний проект IAAF «Дитяча легка атлетика» 6 клас. URL: https://www.youtube.com/watch?v=WTy5Bq1SvKI&ab_channel=Viln%D1%96anskyInternat
 9. Вудбол. Правила гри. URL: <https://drive.google.com/file/d/160e9mwmblxz9...>
 10. Впровадження «Чирлідінгу» на уроках фізичної культури. URL: <https://vseosvita.ua/library/vprovadzenna-cirlidingu-na-urokah-fizicnoi-kulturi-104977.html>
 11. Гилка URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/...>
 12. Глушко Г., Андрейчук Л., Ковальчук Н. Особливості акробатичної підготовки у черліденгу. *Фітнес, харчування та активне довголіття*: зб. тез доповідей III Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (22 березня 2023 р.). – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2023. С. 5-6.
 13. Гра лакросс - історія і правила. URL: <https://jak.koshachek.com/articles/gralakross-istorija-i-pravila.html>
 14. Дзюдо. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%...>
 15. Доджбол – динамічна гра. URL: <https://naurok.com.ua/dodzhbol---dinamichna-gra-323054.html>
 16. Доджбол. Історія виникнення - На Урок. URL: <https://naurok.com.ua/dodzhbol-istoriya-viniknennya-324605.html>
 17. Доджбол. Правила гри та історія виникнення. URL: https://www.youtube.com/watch?v=PqTWSq16-KI&ab_channel=
 18. Єднак В. Дитяча легка атлетика – інноваційний проект розвитку масового спорту. URL: <https://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/msnu/article/view/..>
 19. *Єрмоменко Е.А Бойовий хортинг – система вдосконалення особистості: монографія. Київ: ГС «НФБХУ», 2020. 514 с.*
 20. **Йога.** URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%99%>
-
21. Команда ЗШ № 13 - чемпіон Івано-Франківська з регбі-5. URL: <https://firtka.if.ua/blog/view/komanda-zs-13-cepion-ivanofran...>
 22. Корфбол. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%>
 23. Лакросс. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%...>
 24. Методичний матеріал - базові рухи черлідінгу, соціальна мережа працівників освіти. URL: <https://ua.waykun.com/articles/metodichnij-material-bazovi-ruhi-cherlidingu.php>
 25. Методичні рекомендації та завдання до практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (правила змагань з черліденгу) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. Н. В. Борисенко. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2020. 37 с. URL: <http://eprints.kname.edu.ua/56002/1/...pdf>
 26. **Міжнародна федерація фехтування.** URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
 27. **Національна федерація фехтування України** URL: <https://www.facebook.com/fencing.ukraine/>
-

28. **Національний спорт** | Сумо як стиль життя: історія, заборони та правила. URL: <https://life.liga.net/poyasnennya/news/sumo-kak-stil-jizni-istoriya-zaprety-i-pravila>
29. Основні положення регламенту шкільної ліги чирлідерів. URL: <https://cheerleading.org.ua/shkilna-liha/pravyla.html>
30. Отравенко О., Іванов К. Нові спортивні активності регбі-5 та додзбол у закладах освіти в аспекті здоров'язбереження. URL: <https://naurok.com.ua/dodzhbol---dinamichna-gra-323054.html>
31. Панасюк А., П'ятіков С., Гнітецька Т. Історія зародження хортингу на Волині. *Матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції аспірантів і студентів «Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень»* (12–13 травня 2021 року). Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2021. С. 557-559. URL: https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/Moloda-nauka2021skachana_compressed.pdf
32. Пасічник В.М. Лекція № 4. Корфбол з навчальної дисципліни "Рекреаційні ігри" URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/22436/1/...pdf>
33. *Перші успіхи атлетів Борисполя та Київщини у гирьовому хортингу.* URL: <https://i-visti.com/news/boryspil/459-persh-usphi-atletv-borispolya-ta-kiyivschini-u-girovomu-hortingu.html>
-
34. Піклбол. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/...>
35. Правила гри Регбі – 5. URL: <https://vseosvita.ua/library/tema-pravila-gri-regbi-5-494503.html>
36. Правила гри у петанк. Модуль петанк, школа. URL: https://www.youtube.com/watch?v=82jmzh7WERQ&ab_channel=...
37. Правила чирлідингу. URL: <https://jak.koshachek.com/articles/pravila-chirlidingu.html>
38. Презентація "Акробатичний рок-н-рол" - На Урок. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-akrobatichniy-rok-n-rol-298356.html>
39. Презентація "Панна- вид вуличного футболу". URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-panna--vid-vulichnogo-futbolu-299249.html>
40. Презентація "Пляжний бейсбол" (гилка). URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentatsiia-pliazhnyi-beisbol-hylka-691338.html>
41. Презентація Cool Games. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-cool-games-341629.html>
42. Ребрина А., Ребрина А. Зародження та становлення гирьового хортингу як засобу професійно-прикладної фізичної культури дітей та молоді. *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]*. К. : Паливода А. В., 2015. Вип. 4. С.212. (232 с.) URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/162001267.pdf>
-
43. Ребрина О., Коломоєць Г., Мошинський В., Мешков С. Пляжний бейсбол: навчально-методичний посібник. Одеса: Альянт, 2021. 90с.

44. Регбі-5 : дорослим вхід заборонено. URL: <https://www.slk.kh.ua/news/sport/regbi-5-doroslim-vkhid-zaboroneno.html>
45. Рінго – гра, в яку можуть грати як діти, так і дорослі. URL: <https://shudla.bono.odessa.ua/articles/ringo-gra-v-jaku-mozhut-grati-jak-diti-tak-i.html>
46. [Скандинавська ходьба – Вікіпедія.](#) URL: [uk.wikipedia.org > wiki > Скандинавська_ходьба](http://uk.wikipedia.org/wiki/Скандинавська_ходьба)
47. [Сумо — Вікіпедія.](#) URL: [uk.wikipedia.org > wiki > Сумо](http://uk.wikipedia.org/wiki/Сумо)
48. Теннисная энциклопедия Игоря Ивицкого. URL: <https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/pravila-tennisa/pravila-paddl-tennisa-i-padel-tennisa-ikh-otlichie.html>
49. Техніка Скандинавської ходьби. URL: <https://nwalk.ua/uk/texnika-xodbyi.html>
50. Федерация дитяча легка атлетика. Види Історія розвитку. Теоретичні відомості. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=HS9BAsZabo8>
51. [Фехтування – Вікіпедія.](#) URL: [uk.wikipedia.org > wiki > Фехтування](http://uk.wikipedia.org/wiki/Фехтування)
52. Фітнес-йога: вправи для зниження ваги і зміцнення м'язів. URL: <https://publish.com.ua/sport/fitnes-joga-vpravi-dlya-znizhennya-vagi-i-zmitsnennya-m-yaziv.html>
53. [Флорбол — Вікіпедія.](#) URL: [uk.wikipedia.org > wiki > Флорбол](http://uk.wikipedia.org/wiki/Флорбол)
54. Хатха йога для початківці. URL: <https://wkrolik.com.ua/xatxa-joga-dlya-pochatkivci/>
-
55. Як грати у петанк? Фізична культура. Всеосвіта. URL: <https://vseosvita.ua/library/ak-grati-u-petank-494298.html>
56. Acrobatic rock-n-roll formation World Cup 2022 team UKRAINE. URL: https://www.youtube.com/watch?v=7HGaNpXWIwo&ab_channel=...
57. Canada vs USA - Men's Final | Dodgeball World Championship 2014 | 2nd Half URL: https://www.youtube.com/watch?v=Spu6OIAZHUo&ab_channel=WorldDodgeballFederation
58. [Cool Games / CoolGames.](#) URL: <https://coolgames.com.ua/>
59. Padel World Championship. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Padel_World_Championship
60. Padel. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Padel>
61. World Cup Juniors Final SERHIEIEVA Kateryna -k DIDENKO Nazar. URL: https://www.youtube.com/watch?v=3pTEBZbPa8Q&ab_channel=Rock%27n%27RollRapidKharkovUkraine
62. Навчальна програма з фізичної культури для 6-9-х класів для загальноосвітніх навчальних закладів. Підготовлена робочою групою у 2012 році Т. Ю. Круцевич та ін., оновлена робочою групою А. А. Боляк та ін. затверджена наказом МОН від 03 серпня 2022 року № 698. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy59klas/2022/08/15/navchalna.programa2022.fizichnakultura69>.

63. Навчальна програма з фізичної культури (рівень стандарту) для 10-11 класів загальноосвітніх шкіл. Оновлена. 2022. Затверджена Наказом Міністерства освіти і науки № 1407 від 23 жовтня 2017 року. URL : [mon.gov.ua > navchalniprogrami > navchalniprogramidlya10-11klasiv](http://mon.gov.ua/navchalniprogrami/navchalniprogramidlya10-11klasiv)
64. Сайт [Інституту модернізації змісту освіти](http://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/). URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/> :
- Нові види спорту в НУШ / Михайло Профорук. Нові види спорту в НУШ / Михайло Профорук. URL: https://drive.google.com/file/d/1_hnwCriJapFmpWUE_YxOmRtL3Q2o5cWBe/view?usp=sharing
 - Аеробіка. URL: <https://drive.google.com/file/d/1WKnDK30VA3yke-vz4CX38ebPGWWHUafR/view?usp=sharing>
 - Алтимат фризбі /Михайло Профорук. URL: <https://docs.google.com/presentation/d/1Rqr4IxuDRpqUqqUvFTJ6MtAzjVphaYGJ/edit?usp=sharing&amid=107960535152542800103&amid;rtpof=true&amid;sd=true>
 - Бадмінтон/Олександр Самсонюк. URL: https://drive.google.com/file/d/1ROWYA_fgofbNEfA7_Wij_3G9eH9ZST8RbC_/view?usp=sharing Доджбол / Закусило Микола Іванович. URL: <https://drive.google.com/file/d/1g4eW4HwMa2w6xusXOop3WLOveMwIZvYW/view?usp=sharing>
 - Варіативний модуль «Аеробіка» 1 рік вивчення (теоретичні відомості) / Михайло Профорук. URL: <https://docs.google.com/presentation/d/1TIA6GHsesJ5hUn3KCnyddRL09zrWBh2O/edit?usp=sharing&amid=107960535152542800103&amid;rtpof=true&amid;sd=true>
 - Корфбол / Михайло Профорук. URL: https://docs.google.com/presentation/d/1bo2ThjgPU79t7f_TNt6DuRCIleLXSDfg/edit?usp=sharing&amid=107960535152542800103&amid;rtpof=true&amid;sd=true
 - Настільний теніс / Михайло Профорук. URL: <https://docs.google.com/presentation/d/1fS2DfynRsfwxRiqz6iBkhdXmLUwzRLgt/edit?usp=sharing&amid=107960535152542800103&amid;rtpof=true&amid;sd=true>
 - Сквош. URL: https://drive.google.com/file/d/1cAurhf7_M6qzsyVLYJvcKyK2zQOqPzqA/view?usp=sharing
Презентація: URL: https://drive.google.com/file/d/1kiWHjDUA6sk2jFyz463mnEP_q55Xza8f/view?usp=sharing
 - Уроки ППФП / Скульський П.Г. URL: <https://docs.google.com/presentation/d/15ZZ5zZNNirnffJi7Q94GJU4sBxdArm24/edit?usp=sharing&amid=107960535152542800103&amid;rtpof=true&amid;sd=true>